

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA  
OSHO

BAB 11 TEKNIK UNTUK MENEMBUS PUSAT BATHIN  
CHAPTER 11. TECHNIQUES TO PENETRATE THE INNER CENTERS

14 November 1972 pm di Woodlands, Bombay

15. MENUTUP TUJUH LUBANG KEPALA DENGAN TANGANMU, RUANG ANTARA MATAMU MENJADI MELIPUTI SEGALANYA.
16. YANG DIBERKATI, SETELAH INDERA TERSERAP DI DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.
17. PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH - SAMPAI.

15. CLOSING THE SEVEN OPENINGS OF THE HEAD WITH YOUR HANDS, A SPACE BETWEEN YOUR EYES BECOMES ALL INCLUSIVE.
16. BLESSED ONE, AS SENSES ARE ABSORBED IN THE HEART, REACH THE CENTER OF THE LOTUS.
17. UNMINDING MIND, KEEP IN THE MIDDLE – UNTIL.

Manusia itu seperti sebuah lingkaran tanpa pusat. Hidupnya dangkal; hidupnya hanya pada sekelilingnya. Engkau tinggal di luar, engkau tidak pernah hidup di dalam. Engkau tidak bisa, kecuali pusatmu ditemukan. Engkau tidak bisa hidup di dalam, sesungguhnya engkau tidak memiliki bagian dalam. Engkau tanpa pusat, engkau hanya memiliki bagian luar. Itulah sebabnya kita terus berbicara tentang bagian dalam, tentang bagaimana untuk pergi ke dalam, bagaimana untuk mengenal diri sendiri, bagaimana untuk menembus ke dalam, tapi kata-kata ini tidak membawa makna asli. Engkau tahu arti dari kata-kata ini, tetapi engkau tidak bisa merasakan apa yang mereka maksud, karena engkau tidak pernah di dalam. Engkau tidak pernah ada di dalam.

Bahkan ketika engkau sendirian, dalam pikiranmu, engkau berada dalam kerumunan. Ketika tidak ada orang di luar, engkau masih tidak berada dalam. Engkau terus memikirkan orang lain; Engkau terus bergerak ke luar. Bahkan pada saat tidur engkau bermimpi tentang orang lain, engkau tidak berada di dalam. Hanya dalam tidur yang sangat dalam, ketika tidak ada proses bermimpi, engkau ada dalam; tapi kemudian engkau menjadi tak sadar. Ingatlah fakta ini: ketika engkau sadar engkau tidak pernah di dalam, dan ketika engkau berada di dalam, dalam tidur yang lelap, engkau menjadi tak sadar. Jadi seluruh kesadaranmu terdiri dari bagian luar. Dan setiap kali kita berbicara tentang pergi ke dalam, kata-kata itu dipahami tetapi maknanya tidak - karena makna tidak dibawa oleh kata-kata, makna itu datang melalui pengalaman.

Kata-kata itu tanpa makna. Ketika aku mengatakan 'di dalam', engkau memahami kata itu - tetapi hanya kata, bukan artinya. Engkau tidak tahu apa yang di dalam, karena secara sadar engkau belum pernah di dalam. Pikiranmu terus-menerus keluar. Engkau tidak memiliki perasaan apa yang dimaksud "di dalam" atau apakah itu.

Itulah yang kumaksud ketika aku mengatakan bahwa engkau adalah lingkaran tanpa pusat - lingkaran saja. Pusat itu ada, tetapi engkau masuk padanya hanya ketika engkau sedang tidak sadar. Jika tidak, ketika engkau sadar, engkau bergerak ke arah luar, dan karena ini hidupmu tidak pernah hebat; tidak mungkin bisa. Hanya suam-suam kuku. Engkau hidup seperti orang mati, atau keduanya secara bersamaan. Engkau hidup yang mati – menjalankan kehidupan yang seperti mati. Engkau hidup pada titik minimal - tidak di puncak maksimal, tapi pada titik minimal. Engkau dapat mengatakan, "Aku ada," hanya itu. Engkau tidak mati; itu yang engkau maksud dengan hidup.

Tapi hidup tidak akan pernah bisa diketahui di sekelilingmu. Hidup hanya bisa diketahui di pusatnya. Berada di pinggiran, hanya hidup suam-suam kuku yang mungkin. Jadi sesungguhnya, engkau menjalani kehidupan yang sangat palsu (inauthentic), dan kemudian bahkan kematian menjadi palsu - karena orang yang belum benar-benar hidup tidak bisa benar-benar mati. Hanya hidup yang sejati (authentic) bisa menjadi kematian yang sejati. Maka kematian menjadi indah: semua yang sejati itu indah. Bahkan hidup, jika tidak sejati, pasti akan buruk. Dan jika hidupmu buruk, hanya busuk. Tidak ada yang terjadi. Engkau hanya terus menunggu, berharap bahwa sesuatu akan terjadi di suatu tempat, suatu hari nanti.

Pada saat ini hanya ada kekosongan, dan setiap saat sudah seperti itu di masa lalu - hanya kosong. Engkau hanya menunggu masa depan, berharap bahwa sesuatu akan terjadi suatu hari nanti, hanya berharap. Maka setiap momen hilang. Hal ini belum terjadi di masa lalu, sehingga tidak akan terjadi di masa depan. Hal ini hanya dapat terjadi hanya pada saat ini, tapi engkau memerlukan suatu kekuatan, kekuatan yang bisa menembus. Lalu engkau perlu berakar di pusat. Karena di wilayah pinggirmu tidak bisa melakukannya. Kemudian Engkau akan harus menemukan saatmu. Sesungguhnya, kita tidak pernah berpikir tentang apakah kita, dan apa saja yang kita pikir hanyalah kebohongan.

Suatu ketika aku tinggal dengan seorang profesor di kampus universitas. Suatu hari dia datang dan dia sangat marah, sehingga aku bertanya, "Apa yang terjadi?"

Dia berkata, "Aku merasa demam."

Aku sedang membaca sesuatu, jadi aku berkata kepadanya, "Pergilah tidur. Ambil selimut dan beristirahatlah."

Ia pergi tidur, tapi setelah beberapa menit dia berkata, "Tidak, aku tidak demam. Sungguh, aku marah. Seseorang telah menghinaku, dan aku merasa banyak kekerasan terhadapnya."

Jadi aku berkata, "Mengapa engkau tadi berkata bahwa engkau merasa demam?"

Dia berkata, "Aku tidak bisa mengakui kenyataan bahwa aku marah, tapi sesungguhnya aku marah. Tidak ada demam." Dia melempar selimutnya.

Lalu aku berkata, "Baiklah, jika engkau marah maka ambillah bantal ini. Pukullah bantal itu dan jadilah kasar dengannya. Biarkan keganasanmu keluar. Dan jika bantal tidak cukup, maka aku ada disini. Engkau bisa memukulku, dan biarkan kemarahan itu keluar semuanya."

Dia tertawa, tapi tawanya palsu - hanya terlukis di wajahnya. Senyum datang ke wajahnya dan lalu menghilang, tidak pernah memasukinya. Ia tidak pernah datang dari dalam; itu hanya senyum yang digambar. Tetapi tawa, bahkan tawa palsu, menciptakan celah. Ia berkata, "Tidak benar ... Aku tidak benar-benar marah. Seseorang mengatakan sesuatu di depan orang lain, dan aku merasa sangat malu. Sungguh, inilah yang terjadi. "

Jadi aku berkata kepadanya, "Engkau telah merubah pernyataanmu tentang perasaanmu sendiri tiga kali dalam waktu setengah jam. Engkau berkata engkau merasa demam, lalu engkau berkata engkau marah, dan sekarang engkau berkata bahwa engkau tidak marah tapi hanya malu. Mana yang nyata? "

Ia berkata, "Sungguh, Aku malu."

Aku berkata, "yang mana? Ketika engkau mengatakan engkau demam, engkau juga yakin tentang itu. Ketika engkau mengatakan engkau marah, engkau juga yakin tentang itu. Dan engkau juga yakin tentang hal ini. Apakah engkau satu orang atau banyak? Berapa lama lagi kepastian ini akan terus berlanjut? "

Jadi orang itu berkata, "Sungguh, aku tidak tahu apa yang aku rasakan. Apa itu, aku tidak tahu. Aku hanya terganggu. Apakah aku menyebutnya marah atau malu atau apa, aku tidak tahu. Dan ini bukan waktu untuk membicarakannya denganku. "Dia berkata," Tinggalkan aku sendiri. Engkau telah membuat situasiku filosofis. Engkau sedang mendiskusikan apa yang nyata, apa yang asli, dan aku merasa sangat terganggu. "

Hal ini tidak hanya dengan beberapa orang lainnya - X, Y atau Z – hal ini juga denganmu. Engkau tidak pernah yakin, karena keyakinan berasal dari yang terpusat. Engkau bahkan tidak yakin tentang dirimu. Tidak mungkin untuk yakin tentang orang lain kalau engkau tidak pernah yakin tentang dirimu. Hanya ada ketidakjelasan, mendung; tidak ada yang pasti.

Seseorang datang kesini beberapa hari yang lalu, dan dia berkata padaku, "Aku jatuh cinta dengan seseorang, dan aku ingin menikahinya. "Aku menatap matanya dalam-dalam selama beberapa menit tanpa mengatakan apa-apa. Ia menjadi gelisah dan dia berkata, "Kenapa engkau menatapku? Aku merasa begitu canggung. "Aku terus menatapnya. Dia berkata, "Apakah engkau berpikir bahwa cintaku salah?" Aku tidak mengatakan apa-apa, aku hanya terus menatapnya. Ia berkata, "Mengapa engkau merasa bahwa pernikahan ini tidak akan menjadi baik? "Dia berkata sendiri," Aku tidak pernah benar-benar berpikir tentang itu, dan itulah sebabnya aku datang kepadamu. Sungguh, aku tidak tahu apakah aku jatuh cinta atau tidak."

Aku tidak mengatakan satu patah kata pun. Aku hanya melihat ke matanya. Tapi ia menjadi gelisah, dan hal-hal yang berada di dalam mulai keluar, meluap.

Engkau tidak yakin, engkau tidak bisa yakin tentang apa pun; tidak tentang cintamu, maupun tentang kebencianmu, atau tentang persahabatanmu. Tidak ada yang dapat engkau yakini karena engkau tidak memiliki pusat. Tanpa pusat tidak ada kepastian. Semua perasaan keyakinanmu adalah palsu dan sementara. Suatu saat engkau merasa bahwa engkau yakin, tapi saat berikutnya kepastian akan hilang karena di setiap saat engkau memiliki pusat yang berbeda. Engkau tidak memiliki pusat permanen, pusat yang jelas. Setiap saat adalah pusat atom, sehingga setiap saat memiliki dirinya sendiri.

George Gurdjieff pernah berkata bahwa manusia itu seperti kerumunan. Kepribadian itu hanya satu tipuan karena engkau bukan satu orang, engkau banyak orang. Jadi, ketika satu orang berbicara di dalam batinmu, itu adalah pusat sesaat. Saat berikutnya ada orang lain lagi. Dengan setiap saat, dengan setiap situasi atom, engkau merasa yakin, dan engkau tidak pernah menyadari bahwa engkau hanyalah aliran (perubahan yang terus menerus) - banyak gelombang tanpa pusat apapun. Kemudian pada akhirnya engkau akan merasa bahwa hidup itu hanyalah pemborosan (sia-sia). Hal itu pasti terjadi. Hanya pemborosan, hanya mengembara – tanpa tujuan, tanpa arti.

Tantra, yoga, agama ... perhatian dasar mereka adalah bagaimana pertama kali menemukan pusat, bagaimana pertama kali menjadi satu individu. Mereka berhubungan dengan bagaimana menemukan pusat yang tetap dalam setiap situasi. Kemudian, sebagaimana hidup terus bergerak tanpa pusat, sebagai aliran kehidupan berjalan terus, ketika gelombang datang dan pergi, pusatmu bertahan di dalam. Maka engkau tetap satu - berakar, berpusat.

Sutra-sutra ini adalah teknik untuk menemukan pusat. Pusat ini sudah ada, karena tidak mungkin menjadi lingkaran tanpa pusat. Lingkaran bisa ada hanya dengan pusatnya, sehingga pusat itu hanya terlupakan. Ia ada, tapi kita tidak sadar. Ia ada, tetapi kita tidak tahu bagaimana untuk melihatnya. Kita tidak tahu bagaimana cara memfokuskan kesadaran kita di atasnya.

Teknik ketiga tentang pemusatan: MENUTUP TUJUH LUBANG KEPALA DENGAN TANGANMU, RUANG ANTARA MATAMU MENJADI MELIPUTI SEGALANYA.

Ini adalah salah satu teknik tertua - sangat sering digunakan, dan salah satu yang paling sederhana juga. Tutuplah semua lubang di kepala - mata, telinga, hidung, mulut. Ketika semua lubang di kepala ditutup, kesadaranmu, yang terus mengalir keluar, dihentikan tiba-tiba: ia tidak bisa bergerak keluar.

Engkau mungkin tidak pernah memperhatikannya, tetapi bahkan jika engkau berhenti bernapas untuk sesaat, tiba-tiba pikiranmu akan berhenti - karena dengan pernapasan pikiran terus bergerak. Inilah adalah pengkondisian dengan pikiran. Engkau harus memahami apa artinya 'pengkondisian', maka dengan itu sutra ini akan mudah dipahami.

Pavlov, salah satu psikolog Rusia yang paling terkenal, telah menciptakan istilah ini "pengkondisian" - atau "Refleks dikondisikan" - kata sehari-hari yang digunakan di seluruh dunia. Setiap orang yang mengenal psikologi, bahkan sedikit, tahu kata itu. Dua proses pemikiran - dua proses manapun - bisa menjadi begitu terkait sehingga jika engkau mulai dengan satu, yang lain juga dipicu.

Ini adalah contoh studi Pavlov yang terkenal. Pavlov bekerja dengan seekor anjing. Ia menemukan bahwa jika engkau menaruh makanan anjing di depan anjing, air liur anjing mulai mengalir. Lidah anjing keluar dan dia mulai bersiap-siap, siap untuk makan. Ini wajar. Ketika ia melihat makanan, atau bahkan membayangkan makanan, air liur mulai mengalir. Tapi Pavlov mengkondisikan proses ini dengan yang lain. Setiap kali air liur akan mulai mengalir dan makanan ada, ia akan melakukan beberapa hal lain. Sebagai contoh, ia akan membunyikan bel, dan anjing akan mendengarkan dering bel. Selama lima belas hari, setiap kali makanan disajikan, bel akan berdering. Kemudian pada hari keenam belas makanan tidak ditempatkan di depan anjing, hanya bel dibunyikan. Tapi tetap air liur mulai mengalir dan lidah keluar, seperti jika makanan itu ada.

Tapi tidak ada makanan, hanya dering bel. Tidak ada hubungan alami antara dering bel dan air liur, hubungan alami adalah dengan makanan. Tapi sekarang dering bel yang terus-menerus menjadi terkait dengan itu, dan bahkan dering bel akan memulai prosesnya.

Menurut Pavlov - dan dia benar - seluruh hidup kita adalah proses yang terkondisi. Pikiran adalah terkondisi. Dengan demikian, jika engkau menghentikan sesuatu dalam pengkondisian, setiap hal terkait lainnya juga berhenti.

Misalnya, engkau tidak pernah berpikir tanpa bernapas. Berpikir selalu bersama dengan pernapasan. Engkau tidak sadar akan pernafasan, tapi napas ada terus menerus, siang dan malam. Setiap pikiran, setiap proses berpikir berhubungan dengan pernapasan. Jika engkau berhenti bernapas tiba-tiba, pikiran juga akan berhenti. Dan jika semua tujuh lubang - tujuh bukaan kepala - ditutup, kesadaranmu tiba-tiba tidak bisa bergerak keluar. Ia tinggal di dalam, dan apa yang tertinggal di dalam menciptakan ruang di antara kedua matamu. Ruang itu dikenal sebagai mata ketiga.

Jika semua lubang di kepala ditutup engkau tidak bisa bergerak keluar, karena engkau selalu bergerak keluar dari lubang-lubang ini. Engkau tinggal di dalam, dan dengan kesadaranmu yang tinggal di dalam, ia menjadi terkonsentrasi di antara dua mata, di antara kedua mata biasa ini. Ia tetap di antara kedua mata ini, terfokus. Titik ini dikenal sebagai mata ketiga.

Ruang ini MENJADI MELIPUTI SEGALANYA. Sutra ini mengatakan bahwa dalam ruang ini semuanya termasuk; seluruh kehidupan disertakan. Jika engkau bisa merasakan ruang, engkau merasakan semuanya. Begitu engkau dapat merasakan di dalam ruang ini antara kedua mata, maka engkau mengenal kehidupan, keseluruhannya, karena ruang batin ini mencakup semuanya. Tidak ada yang tertinggal darinya.

Upanishad mengatakan, "Mengetahui satu, ia tahu semuanya." Kedua mata ini hanya bisa melihat yang terbatas. Mata ketiga melihat yang tak terbatas. Kedua mata hanya bisa melihat materi. Mata ketiga melihat abstrak, rohaniah. Dengan kedua mata ini engkau tidak pernah bisa merasakan energi, engkau tidak pernah bisa melihat energi; engkau dapat melihat hanya materi. Tapi dengan mata ketiga, energi bisa terlihat.

Penutupan lubang ini adalah satu cara pemusatan, karena begitu arus kesadaran tidak bisa mengalir keluar, ia tetap pada sumbernya. Sumber kesadaran itu adalah mata ketiga. Jika engkau berpusat di mata ketiga, banyak hal terjadi. Yang pertama adalah menemukan bahwa seluruh dunia ada di dalam dirimu.

Swami Ramateertha pernah berkata "Matahari bergerak dalam diriku, bintang-bintang bergerak dalam diriku, bulan terbit dalam diriku. Seluruh alam semesta ada di dalam diriku." Ketika ia mengatakan ini untuk pertama kalinya, para muridnya berpikir ia telah menjadi gila. Bagaimana bintang-bintang bisa berada dalam Ramateertha?

Dia berbicara tentang mata ketiga, ruang di dalam. Ketika untuk pertama kalinya ruang dalam menjadi terang, inilah perasaannya. Ketika engkau melihat bahwa segala sesuatu ada di dalam dirimu, engkau menjadi alam semesta.

Mata ketiga bukanlah bagian dari tubuh fisikmu. Ruang antara kedua mata kita bukanlah ruang yang dibatasi dalam tubuhmu. Ia adalah ruang tak terbatas yang telah menembus dalam dirimu. Begitu ruang ini diketahui, engkau tidak akan pernah menjadi orang yang

sama lagi. Saat engkau tahu ruang dalam ini, engkau telah mengenal keabadian. Maka tidak ada lagi kematian.

Bila engkau mengenal ruang ini untuk pertama kalinya, hidupmu akan menjadi murni, intens/bersemangat, untuk pertama kalinya menjadi benar-benar hidup. Sekarang keamanan tidak dibutuhkan lagi, sekarang tidak takut menjadi mungkin. Sekarang engkau tidak bisa dibunuh. Sekarang tidak ada lagi yang bisa diambil darimu. Sekarang seluruh alam semesta milikmu: engkau adalah alam semesta. Mereka yang telah mengenal ruang dalam ini, mereka menangis dalam kebahagiaan, "AHAM BRAHMASMI! (Aku adalah Brahman) Akulah alam semesta, akulah kehidupan. "

Sufi mistik Mansoor dibunuh hanya karena pengalaman mata ketiga ini. Ketika untuk pertama kalinya ia menyadari ruang dalam ini, dia mulai menangis, "Akulah Tuhan!" Di India dia akan disembah, karena India telah mengenal begitu banyak orang yang datang untuk mengetahui ruang dalam mata ketiga ini. Tapi di sebuah negara Islam hal ini sulit. Dan pernyataan Mansoor "Akulah Allah - ANA'L HAK (Akulah kebenaran)" – dianggap sebagai sesuatu yang anti-agama, karena Islam tidak dapat memahami bahwa manusia dan Tuhan bisa menjadi satu. Manusia adalah manusia - yang dibuat - dan Tuhan adalah pencipta, jadi bagaimana bisa makhluk (yang tercipta) menjadi sang pencipta? Jadi pernyataan ini dari Mansoor, "Akulah Tuhan," tidak dapat dipahami; dengan demikian, dia dibunuh. Tapi ketika dia dibunuh, terbunuh, ia tertawa. (Ia dihukum gantung) Jadi seseorang bertanya, "Kenapa kau tertawa, Mansoor?" Mansoor dilaporkan telah mengatakan, "Aku tertawa karena engkau tidak membunuhku, dan engkau tidak bisa membunuhku. Engkau tertipu oleh tubuh ini, tapi aku bukan tubuh ini. Aku pencipta alam semesta ini, dan itu adalah jariku yang menggerakkan seluruh alam semesta ini pada awalnya. "

Di India ia akan dipahami dengan mudah. Bahasa itu telah dikenal selama berabad-abad. Kita tahu bahwa satu saat akan datang ketika ruang dalam itu diketahui. Kemudian orang hanya menjadi gila. Dan kesadaran ini begitu kuatnya sehingga jika engkau membunuh seorang Mansoor ia tidak akan mengubah pernyataannya - karena sesungguhnya, engkau tidak dapat membunuhnya sejauh ini menyangkutnyanya. Sekarang dia telah menjadi sempurna. Tidak ada kemungkinan menghancurkan dirinya.

Setelah Mansoor, Sufi belajar bahwa lebih baik untuk diam. Jadi dalam tradisi Sufi, setelah Mansoor, secara terus-menerus diajarkan kepada murid-murid, "Ketika engkau sampai ke mata ketiga, tetap diam dan jangan katakan apapun. Ketika hal ini terjadi, maka diam. Jangan mengatakan apa-apa, atau hanya terus mengatakan hal-hal yang resminya dipercaya orang. "

Jadi dalam Islam kini ada dua tradisi. Yang satu adalah yang biasa, yang ke luar, yang dapat dipahami banyak orang; yang lain, islam sesungguhnya, adalah tasawuf/sufi – esoteris/batiniah. Tapi sufi tetap diam, karena sejak Mansoor mereka telah belajar bahwa berbicara dalam bahasa yang muncul ketika mata ketiga terbuka akan membawa mereka dalam kesulitan yang tidak semestinya - dan itu tidak membantu siapa pun.

Sutra ini mengatakan: **MENUTUP TUJUH LUBANG KEPALA DENGAN TANGANMU, RUANG ANTARA MATAMU MENJADI MELIPUTI SEGALANYA.** Ruang dalam dirimu menjadi semua ruang.

Teknik keempat:

YANG DIBERKATI\*, SETELAH INDERA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.

(\*Siwa memanggil parwati sebagai yang diberkati)

Setiap teknik ini berguna untuk pikiran jenis tertentu. Teknik yang telah kita bahas, yang ketiga - menutup lubang di kepala - dapat digunakan oleh banyak orang. Hal ini sangat sederhana dan tidak terlalu berbahaya. Engkau dapat menggunakannya dengan sangat mudah, dan juga tidak perlu untuk menutup lubang itu dengan tanganmu. Penutupan itu diperlukan, sehingga engkau dapat menggunakan sumpalan telinga dan engkau dapat menggunakan masker untuk mata. Yang penting adalah untuk menutup lubang dari kepalamu sepenuhnya untuk beberapa saat - selama beberapa saat atau selama beberapa detik. Cobalah itu. Jangan melatihnnya – jika dilakukan mendadak hal itu membantu. Kalau itu dilakukan mendadak itu akan bermanfaat. Ketika berbaring di tempat tidurmu, mendadak tutuplah semua lubangmu selama beberapa detik, dan lihat apa yang terjadi di dalam.

Ketika engkau merasa tercekik, teruskan - kecuali jika itu menjadi benar-benar tak tertahankan, karena pernapasan akan ditutup. Teruskan, kecuali jika ia menjadi benar-benar tak tertahankan. Dan ketika itu benar-benar tak tertahankan, engkau tidak akan dapat menutup lubangnya lagi, sehingga engkau tidak perlu khawatir. Kekuatan dalam akan membuka semua lubangnya. Jadi sejauh itu menyangkut dirimu, teruskanlah. Ketika sesak napas datang, itu adalah saatnya - karena kekurangan nafas akan memutuskan hubungan lama. Jika engkau dapat melanjutkan untuk beberapa saat lebih, itu baik. Ini akan menjadi sulit dan berat, dan engkau akan merasa bahwa engkau akan mati - tapi jangan takut, karena engkau tidak bisa mati. Engkau tidak bisa mati hanya dengan menutup lubang-lubang itu. Tapi ketika engkau merasa sekarang engkau akan mati, itulah saatnya.

Jika engkau dapat bertahan pada saat itu, tiba-tiba semuanya akan diterangi. Engkau akan merasakan ruang dalammu yang terus membesar, dan keseluruhannya akan masuk di dalamnya. Kemudian buka lubang-lubangmu. Teruslah mencobanya lagi dan lagi. Setiap kali engkau punya waktu, cobalah. Tapi jangan melatihnnya. Engkau dapat berlatih berhenti bernafas selama beberapa saat. Tapi latihan tidak akan membantu, sentakan mendadak yang diperlukan. Dalam sentakan itu, aliran menuju saluran lama kesadaranmu akan berhenti, dan hal baru menjadi mungkin.

Banyak orang yang mempraktekkan ini, bahkan hari ini - banyak orang di seluruh India. Tapi mereka melatihnnya, dan ini adalah metode yang mendadak. Jika engkau berlatih, maka tidak ada yang terjadi. Jika aku melemparkanmu keluar dari ruangan ini tiba-tiba, pikiranmu akan berhenti. Tetapi jika kita berlatih setiap hari, maka tidak ada yang terjadi. Ini akan menjadi kebiasaan mekanik. Jadi jangan melatihnnya. Coba saja kapanpun engkau bisa. Lalu tiba-tiba, perlahan-lahan, engkau akan menjadi sadar akan sebuah ruang di dalam. Ruang dalam itu datang hanya ke kesadaranmu ketika engkau berada di ambang kematian. Ketika engkau merasa, "Sekarang aku tidak bisa melanjutkan lagi untuk sesaatpun; sekarang kematian mendekat, "itu adalah saat yang tepat. Bertahanlah! Jangan takut. Kematian itu tidak begitu mudah. Setidaknya sampai sekarang tidak satu orangpun yang telah meninggal menggunakan metode ini.

Ada sistem pelindung yang terprogram, itu sebabnya engkau tidak akan bisa mati. Sebelum meninggal seseorang menjadi tidak sadar. Jika engkau sadar dan merasa bahwa engkau akan mati, jangan takut. Engkau masih sadar, sehingga engkau tidak bisa mati. Dan jika engkau menjadi tidak sadar, maka napasmu akan mulai lagi. Maka engkau tidak bisa mencegahnya. Sehingga engkau dapat menggunakan sumbat telinga, dan sebagainya.

Tangan tidak diperlukan. Tangan digunakan hanya karena jika engkau jatuh pingsan, tangan akan menjadi longgar dan proses kehidupan akan berlanjut lagi dengan sendirinya.

Engkau dapat menggunakan sumbatan untuk telinga, masker untuk mata, tetapi jangan gunakan sumbatan untuk hidung atau untuk mulut, karena itu dapat menjadi fatal. Setidaknya hidung harus tetap terbuka. Tutuplah dengan tanganmu. Maka jika engkau benar-benar pingsan, tanganmu akan menjadi longgar dan pernapasan akan datang. Jadi ada pelindung yang terprogram. Metode ini dapat digunakan oleh banyak orang.

Metode keempat adalah untuk mereka yang memiliki hati (rasa) yang sangat mapan, yang mencintai, jenis perasa, emosional. **YANG DIBERKATI, SETELAH INDERA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.** Metode ini hanya dapat digunakan oleh orang yang berorientasi hati. Oleh karena itu, pahami dulu apakah orang yang berorientasi hati. Maka metode ini dapat dipahami.

Dengan orang yang berorientasi hati (rasa), semuanya mengarah ke hati, semuanya. Jika engkau mencintainya, hatinya akan merasakan cintamu, bukan kepalanya. Orang yang berorientasi kepala, bahkan ketika dicintai, merasa itu di otaknya, di kepala. Ia berpikir tentang hal itu; ia berencana tentang hal itu. Bahkan cintanya itu adalah usaha yang disengaja oleh pikiran.

Jenis perasa hidup tanpa alasan. Tentu saja, hati memiliki alasannya sendiri, tetapi ia hidup tanpa pemikiran. Jika seseorang memintamu, "Mengapa engkau mencintai?" Jika engkau bisa menjawab mengapa, maka engkau adalah orang berorientasi kepala. Dan jika engkau mengatakan, "Aku tidak tahu, aku hanya cinta," engkau adalah orang yang berorientasi hati.

Bahkan jika engkau mengatakan bahwa seseorang itu cantik dan itulah mengapa engkau mencintai, itu adalah alasan. Untuk orang berorientasi hati, seseorang itu cantik karena mereka mencintainya. Orang berorientasi kepala mencintai seseorang karena dia ganteng atau dia cantik. Alasannya datang dahulu, dan kemudian datang cinta. Untuk orang yang berorientasi hati, cinta datang dulu dan kemudian segala sesuatu yang lain menyusul. Jenis perasa berpusat di hati, sehingga apapun yang terjadi menyentuh hatinya.

Amatilah dirimu sendiri. Dalam kehidupanmu, banyak hal yang terjadi setiap saat. Dimana mereka menyentuhmu? Engkau berjalan, dan seorang pengemis menyebrangi jalan. Dimana engkau tersentuh oleh pengemis itu? Apakah engkau mulai berpikir tentang kondisi ekonomi? Apakah engkau mulai berpikir tentang bagaimana mengemis harus dihentikan oleh hukum, atau tentang bagaimana sebuah masyarakat sosialis harus dibuat agar tidak ada pengemis? Ini adalah orang berorientasi kepala. Pengemis ini hanya menjadi fakta baginya. Hatinya tidak tersentuh, hanya kepalanya disentuh. Dia tidak akan melakukan sesuatu untuk pengemis ini di sini dan sekarang - tidak! Dia akan melakukan sesuatu untuk komunisme, ia akan melakukan sesuatu untuk masa depan, untuk utopia (masyarakat idealis yang sempurna). Dia mungkin telah mengabdikan seluruh hidupnya, tapi dia tidak bisa berbuat apa-apa sekarang.

Pikiran selalu bekerja di masa depan; hati selalu di sini dan sekarang. Seseorang yang berorientasi hati akan melakukan sesuatu saat ini untuk pengemis itu. Pengemis ini adalah seorang individu, bukan sebuah fakta. Tapi untuk orang berorientasi kepala, pengemis ini hanya sosok matematika. Baginya, bagaimana mengemis harus dihentikan adalah masalahnya, bukannya pengemis ini harus dibantu - ini tidak relevan. Jadi perhatikanlah



dirimu sendiri. Di berbagai situasi, perhatikanlah bagaimana engkau bertindak. Apakah engkau berhubungan dengan hati atau apa engkau berhubungan dengan kepala?

Jika engkau merasa bahwa engkau adalah orang yang berorientasi hati, maka metode ini akan sangat membantumu. Tapi ketahuilah dengan baik bahwa semua orang mencoba untuk menipu dirinya sendiri bahwa ia berorientasi hati. Setiap orang mencoba untuk merasa

bahwa ia adalah orang yang sangat mencintai, jenis perasa - karena cinta adalah suatu kebutuhan dasar yang tak ada seorangpun bisa merasa nyaman jika ia melihat bahwa ia tidak memiliki cinta, tak ada hati yang penuh kasih. Sehingga semua orang terus berpikir dan percaya ini, tapi percaya saja tidak cukup. Amatilah dengan sangat berpihak, seperti jika engkau mengamati orang lain, dan kemudian putuskan - karena tak perlu untuk menipumu diri sendiri, dan itu tidak akan membantu. Meskipun jika engkau menipu dirimu sendiri, engkau tidak bisa menipu teknik ini, sehingga ketika engkau melakukan teknik ini engkau akan merasa bahwa tidak ada yang terjadi.

Orang-orang datang kepadaku, dan aku bertanya pada mereka, apakah jenis mereka. Mereka tidak tahu benar. Mereka tidak pernah berpikir tentang hal itu - tentang jenis apa mereka. Mereka hanya memiliki gambaran samar-samar tentang diri sendiri, dan gambaran itu sebenarnya hanya imajinasi. Mereka memiliki cita-cita dan citra diri tertentu, dan mereka berpikir - atau lebih tepatnya, mereka berharap - bahwa mereka adalah gambaran itu. Mereka bukan, dan seringkali terjadi bahwa mereka membuktikan sebaliknya.

Ada alasan untuk itu. Seseorang yang menegaskan bahwa ia adalah orang yang berorientasi hati-mungkin bersikeras hanya karena ia merasakan tidak adanya hati, dan dia takut. Dia tidak bisa menyadari fakta bahwa dia tidak memiliki hati.

Lihatlah dunia! Jika setiap orang benar tentang hatinya, maka dunia ini tak bisa begitu tak berperasaan. Dunia ini adalah keseluruhan kita, jadi di suatu tempat, ada sesuatu yang salah. Hati tidak ada. Sesungguhnya, ia tidak pernah dilatih untuk berada disana. Pikiran terlatih, sehingga ia ada. Ada sekolah, perguruan tinggi, universitas untuk melatih pikiran, tetapi tidak ada tempat untuk melatih hati. Dan pelatihan pikiran itu menguntungkan, tetapi pelatihan hati berbahaya. Jika hatimu terlatih engkau akan menjadi benar-benar tak layak untuk dunia ini, karena seluruh dunia ini dijalankan oleh akal.

Jika hatimu terlatih, engkau hanya akan menjadi absurd/konyol dalam konteks keseluruhan pola. Ketika seluruh dunia akan bergerak ke kanan, engkau akan bergerak ke kiri. Di mana-mana engkau akan merasa kesulitan. Sesungguhnya, semakin manusia menjadi beradab, semakin berkurang hati itu dilatih. Kita telah benar-benar melupakan itu - bahwa itu ada, atau bahwa ada kebutuhan untuk pelatihan. Itulah mengapa metode seperti ini, yang dapat bekerja dengan sangat mudah, tidak pernah manjur.

Sebagian besar agama berdasarkan pada teknik yang berorientasi hati -- Kristen, Islam, Hindu dan banyak lainnya. Mereka berdasarkan pada orang berorientasi hati. Semakin tua agama, semakin berdasar pada orang berorientasi hati. Sesungguhnya, ketika Veda ditulis dan Hindu sedang berkembang, ada orang-orang yang berorientasi hati. Dan untuk menemukan orang yang berorientasi pikiran benar-benar sulit. Tapi sekarang masalahnya adalah sebaliknya. Engkau tidak bisa berdoa, karena doa adalah teknik berorientasi hati. Itulah sebabnya bahkan di Barat, di mana Kristen - yang adalah agama doa – tersebar luas, doa menjadi sulit. Terutama, gereja Katolik adalah berorientasi doa.

Tak ada hal seperti meditasi dalam agama Kristen, tapi sekarang bahkan orang-orang di Barat menjadi tergila-gila tentang meditasi. Tidak ada orang yang pergi ke gereja - dan bahkan jika seseorang pergi, itu hanya hal formal, hanya agama di hari Minggu - karena doa berorientasi hati- telah menjadi benar-benar asing bagi manusia, seperti juga di Barat.

Meditasi itu lebih berorientasi pikiran, doa lebih berorientasi hati. Atau kita dapat mengatakan bahwa doa adalah teknik meditasi untuk orang berorientasi hati. Teknik ini juga untuk orang berorientasi hati: **YANG DIBERKATI, SETELAH INDERA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.**

Jadi apa yang harus dilakukan dalam teknik ini? **BEGITU Indera TERSERAP DALAM HATI ...** Cobalah! Banyak cara yang mungkin. Engkau menyentuh seseorang: jika engkau orang yang berorientasi hati sentuhan itu akan segera pergi ke hatimu, dan engkau bisa merasakan kualitasnya. Jika engkau menggenggam tangan orang yang berorientasi kepala, tangannya akan terasa dingin - tidak hanya dingin, tetapi sifat dasarnya adalah dingin. Rasa mati, akan ada suatu rasa kematian berada di tangannya. Jika orang itu berorientasi hati maka ada kehangatan tertentu, karena tangannya akan benar-benar melebur denganmu. Engkau akan merasakan hal tertentu yang mengalir dari tangannya kepadamu, dan ada akan pertemuan, komunikasi kehangatan.

Kehangatan ini datang dari hati. Ia tidak pernah bisa datang dari kepala, karena kepala selalu sejuk ... dingin, penuh perhitungan. Hati itu hangat, tidak penuh perhitungan. Kepala selalu berpikir bagaimana mengambil lebih; hati selalu merasa bagaimana memberikan lebih. Kehangatan itu hanyalah satu pemberian - sebuah pemberian energi, sebuah pemberian getaran dalam, pemberian kehidupan. Itulah mengapa engkau merasa ada kualitas yang berbeda di dalamnya. Jika orang tersebut benar-benar memelukmu, engkau akan merasakan pelepasan yang mendalam dengannya.

Sentuhlah! Tutuplah matamu; sentuhlah apa pun. Sentuhlah orang yang kau cintai atau kekasihmu, sentuhlah anakmu atau ibumu atau temanmu, atau sentuhlah pohon atau bunga, atau sentuhlah bumi. Tutup matamu dan rasakan komunikasi dari hatimu ke bumi, atau ke orang yang kau cintai. Rasakanlah bahwa tanganmu hanyalah hatimu yang terulur untuk menyentuh bumi. Biarkan perasaan sentuhan itu berhubungan dengan hati.

Engkau mendengarkan musik. Janganlah dengarkan itu dari kepala. Lupakanlah kepalamu dan rasakan bahwa engkau tanpa kepala, tidak ada kepala sama sekali. Adalah baik untuk memiliki gambar dirimu tanpa kepala di kamar tidurmu. Berkonsentrasi tentangnya; engkau tanpa kepala, jangan biarkan kepala masuk. Selama engkau mendengarkan musik, dengarkanlah dari hati. Rasakanlah musik yang datang ke hatimu; biarkan hatimu bergetar dengannya. Biarkan inderamu bergabung dengan hati, tidak dengan kepala. Cobalah ini dengan semua indera, dan rasakan semakin lama setiap inderamu masuk ke dalam hati dan melarut di dalamnya.

**YANG DIBERKATI, SETELAH INDERA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.** Hati adalah teratai. Setiap indera adalah pembukaan teratai, kelopak bunga teratai. Cobalah, pertama untuk menghubungkan inderamu dengan hati. Kedua, selalu berpikir bahwa setiap indera pergi jauh ke dalam hati dan lalu terserap ke dalamnya. Ketika dua hal ini menjadi mapan, hanya kemudian inderamu mulai untuk membantumu. Mereka akan membawamu ke hati, dan hatimu akan menjadi teratai.

Teratai hati ini akan memberimu pemusatan. Begitu engkau mengetahui pusat hati, akan sangat mudah untuk jatuh ke pusat pusar, sangat mudah. Sutra ini bahkan tidak

menyebutkan ini - tidak perlu. Jika engkau benar-benar terserap dalam hati seluruhnya, dan akal telah berhenti bekerja, maka engkau akan jatuh. Dari hati, pintu dibuka ke arah pusat. Hanya dari kepala itu sulit untuk pergi ke pusat. Atau jika engkau berada di antara keduanya, antara hati dan kepala, itu sulit untuk pergi ke pusat. Begitu engkau terserap di pusat, engkau tiba-tiba masuk melampaui hati. Engkau telah jatuh ke pusat pusat yang merupakan pusat utama - yang asli.

Itulah sebabnya doa membantu. Itu sebabnya Yesus bisa mengatakan, "Cinta adalah Allah." Ini tidak sepenuhnya benar, tapi cinta adalah pintunya. Jika engkau jatuh cinta mendalam - dengan siapa pun, tidak peduli siapa ... Cinta itu penting; obyek cinta tidak masalah. Jika engkau sedang jatuh cinta yang mendalam dengan siapa pun, begitu dalamnya cinta, sehingga tidak ada hubungannya dengan kepala, jika hanya hati yang berfungsi, maka cinta ini akan menjadi doa dan kekasihmu atau kekasihmu akan menjadi ilahi.

Sesungguhnya, mata hati tidak bisa melihat apa-apa lagi, dan itulah mengapa hal itu juga terjadi dengan cinta biasa. Jika engkau jatuh cinta dengan seseorang, seseorang itu menjadi ilahi. Mungkin ini ternyata tidak berlangsung lama, dan mungkin ternyata tidak menjadi hal yang sangat mendalam, tetapi pada saat itu kekasih atau yang dicintai menjadi ilahi. Kepala akan menghancurkan seluruh hal ini cepat atau lambat, karena kepala akan masuk dan mencoba untuk mengelola segala sesuatu. Bahkan cinta harus dikelola. Dan begitu kepala mengelola, semuanya hancur.

Jika engkau dapat mencintai tanpa manajemen kepala ini datang, cintamu pasti akan menjadi doa dan kekasihmu akan menjadi pintu. Cintamu akan membuat engkau berpusat di hati - dan sekali engkau berpusat di hati, engkau secara otomatis jatuh dalam ke pusat pusat.

Teknik kelima:

PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH - SAMPAI.

Hanya sepanjang ini sutranya. Sama seperti setiap sutra ilmiah itu pendek, tapi bahkan beberapa kata ini dapat benar-benar mengubah hidupmu. PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH - SAMPAI.

JAGALAH DI TENGAH ... Buddha mengembangkan seluruh teknik meditasinya pada sutra ini. JalanNya dikenal sebagai MAJJHIMA NIKAYA - jalan tengah. Buddha mengatakan, "Tetap selalu di tengah - Dalam segalanya".

Seorang Pangeran, Shrowna, mengambil inisiasi, Buddha menginisiasikannya menjadi petapa. Pangeran itu manusia yang jarang, dan ketika ia menjadi petapa, ketika ia diinisiasi, seluruh kerajaannya menjadi heran. Kerajaannya tidak bisa percaya, orang-orang tidak percaya bahwa Pangeran Shrowna bisa menjadi seorang murid. Tidak ada yang bahkan pernah membayangkan hal itu, karena ia adalah seorang pria dari dunia ini – memuaskan diri dalam segalanya, memuaskan diri sampai tingkat ekstrim. Anggur dan wanita adalah seluruh dunianya.

Lalu tiba-tiba Buddha datang ke kota, dan sang pangeran pergi menemuinya untuk DARSHAN – satu pertemuan spiritual. Dia menjatuhkan diri di kaki Buddha dan dia berkata, "Inisiasikan aku. Aku akan meninggalkan dunia ini. "Mereka yang datang bersamanya bahkan tidak sadar ...kejadiannya begitu tiba-tiba. Jadi mereka bertanya pada Buddha, "Apa

yang terjadi? Ini adalah sebuah keajaiban. Shrowna bukan tipe orang seperti itu, dan dia telah hidup sangat mewah. Hingga kini kami bahkan tidak bisa membayangkan bahwa Shrowna akan mengambil Sannyas, jadi apa yang terjadi? Engkau telah melakukan sesuatu."

Buddha berkata, "Aku tidak melakukan apa-apa. Pikiran dapat dengan mudah berpindah dari satu ekstrem ke ekstrem yang lain. Itulah jalan pikiran - untuk berpindah dari satu ekstrem ke yang lain. Jadi Shrowna tidak melakukan sesuatu yang baru. Hal ini bisa diharapkan. Karena engkau tidak tahu hukum pikiran, itu sebabnya mengapa engkau begitu kaget."

Pikiran bergerak dari satu ekstrem ke yang lain, itu adalah jalan pikiran. Jadi itu terjadi setiap hari: seorang yang tergila-gila akan kekayaan lalu meninggalkan segalanya, menjadi fakir telanjang. Kita berpikir, "Sungguh suatu keajaiban!" Tapi itu bukan apa-apa - hanya hukum biasa. Seseorang yang tidak tergila-gila akan kekayaan tidak bisa diharapkan untuk meninggalkan segalanya, karena hanya dari satu ekstrem engkau dapat pindah ke yang lain - seperti pendulum, dari satu ekstrem ke yang lain.

Jadi seorang yang mengejar kekayaan, tergila-gila akan kekayaan, akan menjadi marah terhadapnya, tapi kegilaan itu tetap tinggal - itulah pikiran. Seorang pria yang hidup hanya untuk seks, bisa menjadi selibat, mungkin pindah hidup terisolasi, tetapi kegilaannya tetap tinggal. Sebelumnya ia hidup hanya untuk sex, sekarang ia akan hidup melawan sex, namun sikapnya, pendekatannya, akan tetap sama.

Jadi seorang Brahmachari, yang selibat, tidak sesungguhnya melampaui seks; seluruh pikirannya berorientasi seks. Dia melawan, tapi tidak melampauinya. Jalan melampaui selalu di tengah, tidak pernah di ekstrim. Maka Buddha berkata, "Hal ini seperti yang diduga. Tidak ada keajaiban yang telah terjadi. Ini adalah bagaimana pikiran bekerja. "

Shrowna menjadi pengemis, seorang petapa. Ia menjadi seorang bhikkhu, seorang rahib, dan segera murid-murid Buddha lainnya mengamati bahwa ia pindah ke ekstrem yang lain. Buddha tidak pernah meminta siapa pun untuk menjadi telanjang, tapi Shrown menjadi telanjang. Buddha tidak mendukung ketelanjangan. Ia berkata, "Itu hanyalah ekstrim yang lain."

Ada orang yang hidup untuk pakaian seolah-olah itu adalah hidup mereka, dan ada orang lain yang menjadi telanjang - tetapi keduanya percaya pada hal yang sama. Buddha tidak pernah mengajarkan ketelanjangan, tapi Shrowna menjadi telanjang. Dia adalah satu-satunya murid Buddha yang telanjang. Dia menjadi sangat, sangat menyiksa diri. Buddha memperbolehkan satu kali makan setiap hari untuk para petapa, tapi Shrowna akan makan satu kali setiap dua hari. Ia menjadi ramping dan kurus. Sementara semua murid-murid lainnya akan duduk untuk meditasi di bawah pohon, di tempat teduh, ia tidak akan pernah duduk di bawah pohon manapun. Dia akan selalu tinggal di panas matahari. Dia dulunya seorang pria yang tampan dan memiliki tubuh yang sangat bagus, tapi dalam waktu enam bulan tidak ada yang bisa mengenali bahwa ia adalah orang yang sama. Ia menjadi jelek, gelap, hitam, terbakar.

Buddha mendatangi Shrown suatu malam dan bertanya, "Shrowna, aku telah mendengar bahwa ketika engkau adalah pangeran, sebelum inisiasi, engkau sering bermain Veena, sebuah sitar, dan engkau adalah seorang pemusik hebat. Sehingga aku datang untuk mengajukan satu pertanyaan padamu. Jika senar dari veena sangat longgar, apa yang terjadi? " Shrown berkata, "Jika senar sangat longgar, maka tak ada musik yang mungkin."

Dan kemudian Buddha berkata, "Dan jika senar sangat kencang, terlalu kencang, lalu apa yang terjadi? "Shrown berkata," Maka musik juga tidak bisa dihasilkan. Senar harus berada di tengah - tidak longgar atau ketat, tapi persis di tengah. "Shrowna berkata," Sangat mudah untuk bermain veena, tetapi hanya seorang ahli dapat mengatur senar ini dengan benar, di tengah."

Jadi Buddha berkata, "Sebanyak inilah yang harus kukatakan kepadamu, setelah mengamatiimu selama enam bulan terakhir – bahwa dalam hidup dan juga musik, terjadi hanya saat senarnya itu tidak longgar atau ketat, tetapi persis di tengah. Jadi untuk meninggalkan segalanya itu mudah, tetapi hanya seorang ahli yang tahu bagaimana berada di tengah. Jadi Shrowna, jadilah seorang ahli, dan biarkan senar-senar kehidupan ini persis di tengah - dalam segala hal. Jangan pergi ke ekstrim ini, jangan pergi ke ekstrim yang lain. Semua hal memiliki dua ekstrem, tapi engkau tetap tinggal persis di tengah. "

Tapi pikiran sangat lengah. Itulah sebabnya sutra mengatakan, PIKIRAN TAK SADAR... Engkau akan mendengar ini, engkau akan memahami hal ini, tapi pikiran tidak akan memperhatikannya. Pikiran akan selalu terus memilih yang ekstrem.

Yang ekstrem memiliki daya tarik bagi pikiran. Mengapa? Karena di tengah, pikiran mati. Lihatlah sebuah pendulum: jika engkau memiliki jam tua, lihatlah pendulumnya. Pendulum bisa terus bergerak sepanjang hari jika ia berayun ke titik ekstrem. Ketika ia berayun ke kiri ia mengumpulkan momentum (daya gerak) untuk berayun ke kanan. Ketika ia berayun ke kanan, jangan berpikir bahwa ia sedang berayun ke kanan – ia sedang mengumpulkan momentum untuk berayun ke arah kiri. Jadi titik ekstremnya adalah kanan-kiri, kanan-kiri.

Biarkanlah pendulum tinggal di tengah, maka seluruh momentumnya hilang. Maka pendulum tidak memiliki energi, karena energi berasal dari salah satu ekstrem. Kemudian ekstrem itu melemparnya ke arah lain, dan sekali lagi, dan itu adalah sebuah lingkaran ... pendulum terus bergerak, berayun. Biarlah dia di tengah, dan seluruh gerakan, ayunan itu akan berhenti.

Pikiran adalah seperti pendulum dan setiap hari, jika engkau amati, engkau akhirnya akan mengetahuinya. Engkau memutuskan satu hal pada satu ekstrim, dan kemudian engkau pindah ke yang lain. Engkau marah; lalu engkau menyesal. Engkau memutuskan, "Tidak, ini sudah cukup. Sekarang aku tidak akan pernah marah lagi. "Tapi engkau tidak melihat ekstrem itu.

"Tidak pernah" adalah ekstrim. Bagaimana engkau begitu yakin bahwa engkau tidak akan pernah marah? Apa yang engkau katakan? Pikirkan sekali lagi - tidak pernah? Lalu pergilah ke masa lalu dan ingatlah berapa kali engkau telah memutuskan bahwa "Aku tidak akan pernah marah." Ketika engkau berkata, "Aku tidak akan pernah marah," engkau tidak tahu bahwa dengan menjadi marah engkau telah mengumpulkan momentum untuk pergi ke ekstrim lainnya.

Sekarang engkau merasa menyesal, engkau merasa buruk. Citra dirimu terganggu, terguncang. Engkau sekarang tidak bisa mengatakan bahwa engkau adalah orang yang baik, engkau tidak bisa mengatakan bahwa engkau adalah orang yang religius. Engkau telah marah, dan bagaimana orang yang religius bisa marah? Bagaimana orang yang baik bisa marah? Jadi engkau bertobat untuk mendapatkan kembali kebaikanmu lagi. Setidaknya di matamu sendiri, engkau dapat merasa nyaman – bahwa engkau telah bertobat dan engkau telah memutuskan bahwa sekarang tidak akan ada lagi kemarahan.

Citra yang terguncang telah kembali ke situasi lama. Sekarang engkau merasa nyaman, engkau telah pindah ke ekstrim lain.

Tetapi pikiran yang berkata, "Sekarang aku tidak akan pernah marah lagi," akan marah lagi. Dan ketika engkau marah lagi, engkau akan lupa sepenuhnya penyesalanmu, keputusanmu - semuanya. Setelah kemarahan, sekali lagi keputusan akan datang dan penyesalan akan datang, dan engkau tidak akan pernah merasakan penipuan itu. Hal ini telah berlangsung seperti itu, selalu.

Pikiran bergerak dari kemarahan ke penyesalan, dari penyesalan ke kemarahan. Tetaplah di tengah. Jangan menjadi marah dan jangan menyesal. Jika engkau telah marah, maka silakan, setidaknya lakukan hal ini: tidak menyesal. Jangan berpindah ke ekstrem yang lain. Tetaplah di tengah. Katakan, "Aku telah marah dan aku adalah orang jahat, orang yang kasar. Aku telah marah. Ini adalah bagaimana aku." Tetapi jangan menyesal; jangan pindah ke ekstrim lain. Tetap di tengah. Jika engkau dapat tetap (di tengah), engkau tidak akan mengumpulkan momentum, energi untuk marah lagi.

Jadi sutra ini mengatakan, PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH - SAMPAI. Dan apa yang dimaksud dengan SAMPAI? Sampai engkau meledak! Jagalah di tengah sampai pikiran mati. Jagalah di tengah sampai tak ada pikiran lagi. Jadi, PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH - SAMPAI tidak ada pikiran. Jika pikiran ada di titik ekstrim, maka di tengah tak ada-pikiran.

Tetapi ini adalah hal yang paling sulit di dunia untuk dilakukan. Ini terlihat mudah, terlihat sederhana; mungkin tampaknya engkau dapat melakukan hal ini. Dan engkau akan merasa senang jika engkau berpikir bahwa tidaklah perlu untuk penyesalan apapun. Cobalah ini, dan kemudian engkau akan tahu bahwa ketika engkau telah marah pikiran akan bersikeras untuk menyesal.

Suami dan istri terus bertengkar, dan selama berabad-abad dan lebih telah ada konselor, penasehat, orang-orang besar yang telah mengajarkan bagaimana caranya untuk hidup dan mencintai - tapi mereka terus bertengkar. Freud, untuk pertama kalinya, menyadari fenomena bahwa setiap kali engkau dalam cinta – yang-disebut cinta - engkau juga dalam benci. Di pagi hari ada cinta, di malam hari ada kebencian, dan pendulum terus bergerak. Setiap suami, setiap istri tahu ini, tapi Freud memiliki wawasan yang sangat luar biasa. Freud mengatakan bahwa jika pasangan telah berhenti bertengkar, ketahuilah bahwa cinta telah mati.

Cinta yang hidup bersama kebencian dan perkelahian tidak bisa bertahan, jadi jika engkau melihat pasangan yang tidak pernah berkelahi, janganlah berpikir bahwa mereka adalah pasangan yang ideal. Ini berarti mereka bukan pasangan sama sekali. Mereka hidup secara paralel, tapi tidak dengan satu sama lain. Mereka adalah garis paralel yang tidak pernah bertemu di mana pun, bahkan tidak untuk bertengkar. Mereka berdua sendirian saja bersama-sama - paralel.

Pikiran harus pindah ke yang sebaliknya, maka psikologi kini memberikan saran yang lebih baik. Sarannya lebih baik, lebih dalam, lebih tajam. Dikatakan bahwa jika engkau ingin benar-benar mencintai - dengan pikiran - maka jangan takut untuk bertengkar. Sesungguhnya, engkau harus bertengkar dengan benar sehingga engkau dapat pindah ke ekstrem yang lain yaitu cinta yang benar. Jadi, ketika engkau bertengkar dengan istrimu, jangan menghindarinya; jika tidak, cinta juga akan dihindari. Ketika waktu untuk bertengkar itu sampai, bertengkarlah sampai akhir. Lalu sampai malamnya engkau akan dapat

mencintai: pikiran akan telah mengumpulkan momentum. Cinta biasa tidak bisa hidup tanpa pertengkaran karena ada pergerakan pikiran. Hanya cinta yang bukan dari pikiran bisa hidup tanpa pertengkaran, tapi kemudian itu adalah hal yang berbeda sama sekali.

Seorang Buddha mencintai ... itu adalah hal yang berbeda sama sekali. Tetapi jika Buddha datang untuk mencintaimu, engkau tidak akan merasa nyaman karena tidak akan ada cacat di dalamnya. Ini akan hanya terasa manis dan manis dan manis - dan membosankan, karena bumbunya berasal dari pertengkaran. Seorang Buddha tidak bisa marah, ia hanya bisa mencintai. Engkau tidak akan merasakan cintanya karena engkau hanya bisa merasakan hal yang berlawanan; engkau dapat merasakannya hanya dalam kontras.

Ketika Buddha kembali ke kota asalnya setelah dua belas tahun, istrinya tidak mau datang untuk menyambutnya. Seluruh kota berkumpul untuk menyambutnya kecuali istrinya. Buddha tertawa, dan ia berkata kepada murid utamanya, Ananda, "Yashodhara belum datang. Aku kenal dia dengan baik. Tampaknya dia masih mencintaiku. Dia bangga, dan dia merasa sakit hati. Aku berpikir bahwa dua belas tahun adalah waktu yang lama dan dia mungkin tidak mencintaiku sekarang, tetapi tampaknya dia masih cinta - masih marah. Dia tidak datang untuk menerimaku, untuk menyambutku. Aku harus pergi ke rumah. "

Jadi Buddha pergi. Ananda menemaninya; itu adalah perjanjian dengan Ananda. Ketika Ananda mengambil inisiasi ia membuat suatu perjanjian dengan Buddha, yang Buddha setuju, bahwa ia akan selalu tinggal bersamanya. Dia adalah saudara sepupu yang lebih tua, jadi Buddha harus mengizinkannya.

Ananda mengikutinya ke dalam rumah, ke istana, sehingga Buddha berkata, "Setidaknya untuk ini engkau tinggal di belakang dan tidak datang bersamaku, karena dia akan sangat marah. Aku datang kembali setelah dua belas tahun, dan aku pergi begitu saja tanpa memberitahunya. Dia masih marah, jadi jangan datang denganku; kalau tidak dia akan merasa bahwa aku bahkan tidak mengizinkannya untuk mengatakan apa-apa. Dia harus merasa untuk mengatakan banyak hal, jadi biarkan dia marah, jangan ikut denganku. "

Buddha masuk. Tentu saja, Yashodhara bagaikan gunung berapi. Dia meletus, meledak. Dia memulai menangis dan meratap dan mengatakan banyak hal. Buddha tinggal di sana, menunggu di sana, dan perlahan-lahan ia reda dan menyadari bahwa Buddha tidak mengucapkan satu kata pun. Dia mengusap matanya dan menatap sang Buddha, dan Buddha berkata, "Aku datang untuk mengatakan bahwa aku telah mendapatkan sesuatu, aku telah mengenal sesuatu, aku telah menyadari sesuatu. Jika engkau menjadi tenang aku bisa memberikan pesan - kebenaran yang telah kusadari. Aku telah menunggu begitu lama agar engkau bisa melalui katarsis (melepaskan emosi yang kuat). Dua belas tahun adalah waktu yang panjang. Engkau pasti telah mengumpulkan banyak luka, dan kemarahanmu dapat dimengerti; aku harapkan ini. Itu menunjukkan bahwa engkau masih mencintai aku. Tapi ada cinta yang melampaui cinta ini, dan hanya karena cinta itu aku telah datang kembali untuk mengatakan sesuatu padamu. "

Tetapi Yashodhara tidak bisa merasakan cinta itu. Sulit untuk merasakannya karena ia begitu diam. Ia sangat diam, seolah-olah ia tidak ada. Ketika pikiran berhenti, maka cinta yang berbeda terjadi. Tapi cinta itu yang tidak memiliki lawan (tidak memiliki titik ekstrim yang lainnya). Ketika pikiran berhenti, sesungguhnya, apapun yang terjadi tidak memiliki lawan (titik ekstrim lainnya). Dengan pikiran, kutub sebaliknya (titik ekstrim lainnya) akan selalu ada dan pikiran bergerak seperti pendulum. Sutra ini indah, dan keajaiban menjadi mungkin melaluinya: PIKIRAN TAK SADAR, JAGALAH DI TENGAH – SAMPAI.

Jadi cobalah. Dan sutra ini untuk seluruh hidupmu. Engkau tidak dapat melatihnya kadang-kadang saja, engkau harus menyadarinya terus menerus. Lakukan, berjalan, makan, dalam hubungan, di mana-mana - tetaplah di tengah. Cobalah setidaknya, dan engkau akan merasakan ketenangan tertentu yang berkembang, ketenangan datang kepadamu, pusat yang tenang tumbuh dalam dirimu.

Bahkan jika engkau tidak berhasil menjadi tepat di tengah, cobalah untuk berada di tengah. Perlahan-lahan engkau akan memiliki perasaan apa artinya tengah. Apapun yang terjadi - benci atau cinta, kemarahan atau penyesalan - ingatlah selalu kutub yang berlawanan dan tetaplah di antaranya. Dan cepat atau lambat engkau akan menemukan titik tengah yang tepat.

Setelah engkau tahu itu engkau tidak pernah bisa melupakannya lagi, karena titik tengah itu berada di luar pikiran. Titik tengah itu adalah semua arti spiritualitas.

---

“OSHO akan dikenang hingga waktu yang lama sebagai filsuf yang hebat, sebagai orang suci, sebagai mistikus abad 20. Hidupnya dan karyanya akan terus menginspirasi generasi-generasi umat manusia di masa depan dan pesannya yang kuat mengenai kesatuan mendasar umat manusia akan membantu kita menumbuhkan sebuah kode etik global yang baru untuk memperbaiki keadaan umat manusia.”

-Dr. Manmohan Singh, Perdana Menteri India